



STRETCHING FASCIALE



MILANO 29-30 gennaio 2022

DOCENTE

Umberto Motta

Dottore in Fisioterapia e Scienze motorie, Docente nel Corso di Laurea in Fisioterapia Università degli Studi di Milano

Il corso propone un approccio articolato allo stretching miofasciale. Lo scopo della tecnica è ottenere una normalizzazione del tono muscolare ed una maggior libertà della fascia sui suoi piani di scorrimento. Sia nell'approccio passivo che in quello attivo il terapeuta guida il paziente nell'adottare le posture necessarie e nell'integrarle con facilitazioni neuromuscolari. La tecnica si presta ad essere applicata in tutte le patologie che comportano restrizioni miofasciali, come le principali patologie di natura ortopedica, sia post-traumatiche che croniche, le sindromi algico posturali e quadri misti quali ad esempio le fibromialgie. La versatilità della tecnica consente un approccio personalizzabile, dal giovane paziente sportivo fino al paziente geriatrico con polipatologie. Il corso prevede sia una parte teorica che una parte pratica.

Obiettivo

- Apprendere i fondamenti anatomico-fisiologici delle linee miofasciali secondo Myers
- Acquisire le sequenze per la corretta messa in tensione delle strutture interessate sia per singoli distretti (stretching analitico) che per catene miofasciali (stretching globale)
- Essere in grado di svolgere un esame posturale per valutare le linee miofasciali disfunzionali e per verificare l'efficacia del lavoro svolto
- Saper scegliere la modalità più adatta al paziente tra i differenti tipi di stretching e saperli integrare con tecniche di facilitazione neuromuscolare propriocettiva

Codice FSFA

PROGRAMMA

due giorni - 16 ore - orario 9.00 - 18.00

Prima giornata

- La fascia
 - anatomia e fisiologia
 - la restrizione fasciale
- Le catene miofasciali
 - anatomia e fisiologia
 - disfunzioni
- Neurofisiologia della contrazione muscolare e allenamento
- Tipi di contrazione muscolare, elasticità e deformabilità muscolare
- Comportamento visco-elastico del muscolo
- Recettori muscolari e regolazione tonica
- Regolazione del tono muscolare
- La coscienza corporea e lo schema corporeo
- I principali metodi di stretching analitico: lo stretching balistico, dinamico, statico, passivo
- Vantaggi e svantaggi dello stretching analitico
- Evidence based practice dello stretching analitico

Sessione pratica

- Richiami di anatomia topografica
- Esecuzione degli esercizi di stretching analitico statico per ogni gruppo muscolare di ogni linea miofasciale

Seconda giornata

- Ripresa del lavoro svolto in prima giornata e completamento della parte pratica di stretching analitico
- Teoria dello stretching globale e catene muscolari
- Principi basilari della tecnica globale secondo Souchart
- Analisi delle catene muscolari dinamiche e delle catene muscolari statiche
- Principali disfunzioni delle catene muscolari statiche
- Gruppi di posture per il trattamento delle catene muscolari statiche
- Evidence based practice dello stretching globale

Sessione pratica

- Valutazione morfo-posturale: teoria e pratica
- Esecuzione di posture globali
- Sperimentazione guidata: valutazione ed elaborazione di un programma terapeutico su di un caso clinico

Valutazione ECM

QUOTA
€ 370

Offerte
e sconti



DESTINATARI

Fisioterapisti (titolo equipollente DM 27/7/00), Laureati in Scienze motorie, Massofisioterapisti, Studenti dell'ultimo anno del CdL